

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		3月3日	烹調 方式	3月4日	烹調 方式	3月5日	烹調 方式	3月6日	烹調 方式	3月7日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■燒烤鮮蔬堡 (面)		●■日式沾麵(巧)		●歐風麵包(碧)		★●■▲素火腿蛋 餅(巧)		●起酥奶酥麵包 (欣)	
	副食(團膳)	★●■大滷麵	煮	●■高麗菜包	蒸	★●■▲鮮蔬蛋炒 飯	煮	●■▲炒米粉	煮	★●■鍋燒意麵	煮
	飲料	★●阿華田	煮	★●牛奶	煮	●紅茶	煮	★●奶茶	煮	●■豆漿	煮
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式
	醣類(g)	128		129		132		128		130	
	脂質(g)	33		30		30		31		30	
	熱量(Kcal)	917		894		910		899		906	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3		1.2		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●白醬鮮蔬燉飯	煮
	主菜	■沙茶素鴨	燒	★■▲腰果素雞丁	燒	■可樂燒四角油腐	燒	*■▲黑胡椒素排	炸	■蜜汁素雞片	烤
	副菜	★■▲毛豆炒蛋	炒	■家常豆腐	燴	●▲紅豆煎餅	煎	★●■雪白菇蒸蛋	蒸	●▲黑糯米捲	炸
		■●三元及第	炒	●■桂竹筍炒皮絲	炒	★●■白菜滷	滷	■紅燒百頁	燒	●■什錦雜燴	炒
		●鐵板豆芽	炒	●蚵仔白菜	炒	●菠菜	炒	●青江菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●百香山粉圓	煮	●地瓜芋圓	煮	●可可珍珠	煮	●芋香西米露	煮
	水果/飲品			●草莓		●■豆漿					
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式
	醣類(g)	133		133		134		133		134	
	脂質(g)	30		30		30		33		33	
	熱量(Kcal)	926		930		926		957		953	
	鈣(mg)	310		355		266		310		355	
	纖維(mg)	5.6		5.9		7.2		5.6		5.9	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■▲香酥雞蛋豆腐	炸	●■素雲菜捲	燙	■紅麴素排	炸	★■▲荷包蛋	煎		
	副菜	*●■素打拋肉	燒	★■●番茄炒蛋	炒	★■●▲菜脯花生 素炒	炒	■豆干素黑輪	炒		
		■客家小炒	炒	●炒素鮮	炒	■麻辣角螺	燒	●塔香海根	炒		
		●福山萵苣	炒	●高麗菜	炒	●小白菜	炒	●A菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●冬瓜粉條	煮	●鳳梨冰茶	煮	●黑糖粉粿	煮	●水果茶	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式		
	醣類(g)	133		133		134		134			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	957		934		957		926			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4.2		4.4		4.5		4.2			

營養師叮嚀：

◎菜單中含有過敏原食物標示★

◎菜單中有加辣標示*

◎主要熱能營養素

醣類標示●

蛋白質標示■

脂肪標示▲